

Международный день пожилых людей.

14 декабря 1990 года Генеральная Ассамблея ООН постановила считать 1 октября Международным днем пожилых людей (International Day of Older Persons).

Сначала День пожилых людей стали отмечать в Европе, затем в Америке, а в конце 90-х годов уже во всем мире. День пожилых людей празднуется с большим размахом в скандинавских странах. В этот день многие теле- и радиопрограммы транслируют передачи с учетом вкусов пожилых людей.

1 октября проходят различные фестивали, организуемые ассоциациями в защиту прав пожилых людей, конференции и конгрессы, посвященные их правам и их роли в обществе. Общественные организации и фонды устраивают в этот день различные благотворительные акции.

В выступлении Генерального секретаря ООН говорится, что в Международный день пожилых людей, который отмечается 1 октября, ООН призывает правительства, частный сектор, организации гражданского общества и всех людей планеты сосредоточить внимание на создании общества для всех возрастов, как это предусмотрено в Мадридском плане действий по проблемам старения и в соответствии с целями в области развития, сформулированными в Декларации тысячелетия, а также более масштабными глобальными целями в области развития.

Общими усилиями страны могут и должны обеспечить, чтобы люди не только жили дольше, но и чтобы жизнь их была более качественной, разнообразной, полноценной и приносящей удовлетворение.

Этот день традиционно отмечается и в России, а также в Азербайджане, Беларуси, Латвии, Молдове, Украине.

В Японии в третий понедельник сентября отмечают День почитания пожилых людей.

Существует возрастные градации:

До 40 лет молодой возраст,

До 60 лет средний возраст,

До 60-75 пожилые люди,

До 75-90 старые люди,

После 90 лет долгожители.

Для того, чтобы с достоинством пройти все возрастные группы и достичь пожилого и старого возраста, необходимо заботиться о своем здоровье с детства. Для этого человеку не обходимо знать о здоровом образе жизни и факторах риска: таких, как курение, злоупотребление алкоголем, гиподинамией, избыточным весом, и стараться избегать их в любом возрасте.

Президент и правительство нашей страны проводят социально ориентированную политику, одним из значимых направлений является создание условий для

достойного качества жизни людей старших возрастных групп и поддержание их социального статуса.

Не забывайте старость – это осень жизни, а именно осенью природа расцветает самыми богатыми красками.

Рецепты против старения

1. Если у вас есть искра жизненного оптимизма, берегите ее как зеницу ока, ни за что не давайте себе «окисляться» иначе старость придет и не уйдет.
2. Не теряйте интереса к жизни! Ощущайте себя частицей истории, а не песчинкой.
3. Чаще улыбайтесь, от смеха молодеет голова, и все тело.
4. Меньше говорите о болезнях.
5. Каждое утро напоминайте себе: «Я молодой, здоровый, полон сил и творческого оптимизма».

ЖИВИТЕ ДОЛГО И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!